





ऊपरी आहार

कितनी मात्रा और कितनी बार

आयु	कितनी बार	मात्रा	कैसा होना चाहिए
6 माह पर	2-3 बार	2-3 चम्मच 	गाढ़ा मसला हुआ मुलायम आहार जो आसानी से निगला जा सके
7-8 माह	3 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार आधी कटोरी 	मसला हुआ मुलायम आहार
9-11 माह	3-4 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पौन कटोरी 	पतला बारीक कटा एवं मसला हुआ खाना जो बच्चा स्वयं हाथ से उठा कर खा सके (काटा हुआ, चबाने योग्य)
12-24 माह	4-5 बार	250 ग्राम की कटोरी से हर बार पूरी कटोरी 	घर में बनने वाला खाना



रिस्पांसिव फीडिंग शिशु को उत्साह पूर्वक एवं जिम्मेदारी से खिलाना

- बच्चे के भूख के संकेत को समझे (जैसे की अगल बगल की चीजों को मुंह में डालना, हाथ या उंगलियों को मुंह में डालना, माँ का पल्लू पकड़ना, रोना आदि)।
- एक बार में एक प्रकार का खाना दें जिससे अलग अलग प्रकार के भोजन का स्वाद जान सके। विविधता धीरे-धीरे बढ़ायें।
- अलग कटोरी चम्मच से प्यार से खिलाएं।
- बच्चों के खाने के नियम और परिवार के साथ भोजन करायें
- बीमारी होने पर बच्चे की पसंद का खाना खिलाये। जबरदस्ती ना करें।
- बीमारी ठीक होने पर उसे अधिक मात्रा में खिलायें।



पोषण अभियान में आंगनबाड़ी कार्यकर्त्री के माध्यम से ऊपरी आहार को बढ़ावा देने के अवसर

गृह भ्रमण

अन्नप्राशन

गृह भ्रमण के दौरान AAA/SSS रणनीति का प्रयोग

Assess- सुने

- ✓1. ऊपरी आहार देने की शुरुआत की गयी?
- ✓2. बच्चों को खाने में क्या दिया जा रहा है
- ✓माँ से बने हुए भोजन के बारे में पूछें/मंगा कर देखें
- ✓3. बच्चे के आयु अनुसार भोजन की मात्रा तथा उसे कितनी बार आहार/नाश्ता दिया गया है इसकी जानकारी प्राप्त करें
- ✓4. घर में साबुन की उपलब्धता देखें

Analyse- समझ/आंकलन करें

1. क्या क्या खिलाया जा रहा है सही मात्रा में खिलाया जा रहा है कि नहीं
 - 2.सही गाढ़ापन (गरिष्ठता) है या नहीं
 - 3.कितनी बार खिलाया जा रहा है
- समस्या** को पहचानें

ACT- सलाह दें/समाधान करें

- 1.समस्या का समाधान करे।
- 2.MCP card/ ILA**
टेकअवे से समस्या पर संलग्नक से पढ़ कर सन्देश सुनाये।
- 3.घर का खाना/पोषाहार का भी प्रयोग प्रदर्शित किया जा सकता है।



गुणवत्तापरक अन्नप्राशन दिवस

अन्नप्राशन दिवस में दिये जाने वाले प्रमुख संदेश

1. शिशु की उम्र ६-१२ माह हो जाने के बाद केवल स्तनपान उसकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है। शिशु के पूर्ण पोषण के लिए उसे अर्धदोस आहार देना शुरू करें।
2. नरम, मलाई भांति पके हुए और मसले हुए आहार ले शुरूआत करें। वार देते, तरल या पानी जैसा खाना जैसे कि दाल या पावस का पानी व.व. और जैसे-जैसे शिशु खाने लगे, उसके आहार को भिंदर मादा और दोस बनाते जाएं।
3. शिशु के लिए सबसे पौष्टिक आहार है - मादी दाल, फलियाँ, हरी और पीली/मसूरी रंग की सब्जियाँ व फल, सेब/पी, दूध (मलाई के साथ) और स्टी। मांसाहारी परिवार, घर में अच्छा पका हुआ और मसला हुआ मांसाहारी आहार और अच्छे भी दे सकते हैं। इस आयु के शिशुओं के विकास के लिए ये सभी पदार्थ उपयुक्त मात्रा में दें, परहेज न करें।
4. शिशु के वजन और कम/लम्बाई पर नियमित जांच/रखी रखें, उसका रक्त के चीनी के पहले से बर्तों में झरने आगये पता चलेंगा कि शिशु का विकास अच्छी तरह और उसकी शक्ति को अनुरूप हो रहा है या नहीं।
5. शिशु को पर्याप्त ऊपरी आहार देने के साथ-साथ स्तनपान जारी रखें, यह महत्वपूर्ण है।
6. ऊपरी आहार को पकाने, परोसने और रखने में साफ-सफाई सुनिश्चित करें। भोजन पकाने और खिलाते से पहले अपने और शिशु के हाथ धोएं और साफ बर्तन में खाना परतें।
7. शिशु को भूख लगने के संकेत को समझें और आहार खिलाते समय शिशु की सक्रिय सहभागिता सुनिश्चित करें। जबदस्तरी आहार ना दें परंतु, शिशु को पर्याप्त आहार खिलाते के लिए दिन भर में चौड़ा-चौड़ा खिलाते का प्रयास करें और शिशु की परसंद का पौष्टिक खाना सुनिश्चित करें।
8. उस के अनुसार ऊपरी आहार बढ़ाना जरूरी है:
 - ६-८ महीने के शिशु को दिन भर में २-३ बार खिलाएं (कम से कम २ कटोरी पूरे दिन में)।
 - ९-११ महीने के शिशु को दिन भर में ३-४ बार खिलाएं (कम से कम ३ कटोरी पूरे दिन में)।
 - १२-२३ माह के शिशु के लिए यह आहार बढ़कर ४-६ कटोरी कर दें।

अन्नप्राशन दिवस हेतु आई०एल०ए० टेकअवे का प्रयोग संदेश देने हेतु करें

1. सभी भागीदारों का स्वागत करें।
2. इस कार्यक्रम को आयोजित करने के उद्देश्य को स्पष्ट करें। कार्यक्रम से संबंधित जरूरी संदेश दें और माताओं व परिवार वालों को कार्यक्रम में बतायी बातों को याद रखने और अपने व्यवहार में शामिल करने को कहें। सुनिश्चित करें कि पीछे दिए गए सभी संदेशों के बारे में भागीदारों को जानकारी दी गयी है।
3. शिशु को अच्छी सेहत के लिए आशीर्वाद दें (परंपरागत धार्मिक संस्कारों के अनुसार)
4. भोजन के विविध प्रकार के नमूने और कटोरी परिवार को दें।
5. निम्न बातें समझाने के लिए ऊपरी आहार का प्रदर्शन करें।
 - (क) शिशु को ऊपरी आहार के रूप में दी जाने वाली सादी व कम व्यय वाले पौष्टिक आहार
 - (ख) ऊपरी आहार का गाढ़ापन व प्रकृति / बनावट
 - (ग) आँगनवाड़ी केन्द्र पर मिलने वाले पूरक आहार का प्रदर्शन
 - (घ) भूख लगने पर ऊपरी आहार देना
 - (ङ) हाथ धोने की विधि
6. सभी शिशुओं का वजन करें और दर्ज करें।

गुणात्मक
अन्नप्राशन के
7 घटक

- 1 सही लाभार्थियों द्वारा प्रतिभाग-2 से 3 बच्चे जो उस माह में 6 माह पूरा कर चुके हैं तथा 6 माह से 12 माह तक के बच्चों के माँ/अभिभावक प्रतिभाग करें
- 2 घर में बने खाद्य पदार्थ/अनुपूरक पोषाहार से डिमांस्ट्रेशन गतिविधि का आयोजन किया गया?
- 3 सत्र की अवधि- कम से कम ३० मिनट की होनी चाहिये
- 4 ऊपरी आहार के 8 सूत्रों पर प्रतिभागियों के साथ चर्चा की गई(आई०एल०ए० टेकअवे का प्रयोग करें)

गुणात्मक
अन्नप्राशन के
7 घटक

5

उपरी आहार को वृद्धि निगरानी से जोड़ते हुये ग्रोथ चार्ट पर चर्चा की गई। अन्नप्राशन वाले बच्चों का वनज लिया गया?

6

जिन 6 माह के बच्चों के देखभालकर्ता सत्र में शामिल नहीं हुए थे उन तक पहुंचने के लिए आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री द्वारा योजना (Follow up plan) बनायी गई?

7

सत्र की कार्यवाही को रजिस्टर में अंकित किया गया?

कुछ संदेश

- 1** – बच्चे के भोजन में एक चम्मच घी/तेल बच्चे के भोजन में मिलायें,
- 2** –दो अलग बर्तन (कटोरी चम्मच) बच्चे का अलग रखें
- 3** —कम से कम तीन बार दिन में खाना खिलायें, साथ में नाश्ता
- 4** —दिन में चार मेल का खाना खिलायें

दिमाग का खाना

(दालें/फलियां, हरी साग सब्जियां,
दूध, मांस/अंडा)

पेट का खाना

(चिप्स, कुरकुरे, मैगी, चाकलेट)

साप्ताहिक आयरन सिरप, भोजन में आयोडीन नमक का प्रयोग तथा छः माह के अन्तराल पर विटामिन ए की खुराक से बच्चे को अच्छादित करें



मातृत्व पोषण

उचित मातृ पोषण— फायदे

- गर्भपात, स्टिलबर्थ की दरों में कमी
- प्रसवोत्तर रक्तस्राव में कमी
- जच्चा बच्चा की सही वृद्धि

स्वस्थ
गर्भवती



- सही पोषक तत्वों की प्राप्ति से सही मानसिक व शारिरिक विकास
- कम वजन के नवजात की संभावना में कमी
- नवजात, शिशु व बाल मृत्यु दर में कमी

स्वस्थ
नवजात



गर्भावस्था के
दौरान मुख्य
देखभाल बिन्दु

शीघ्र पंजीकरण



टी. टी. का इन्जेक्शन



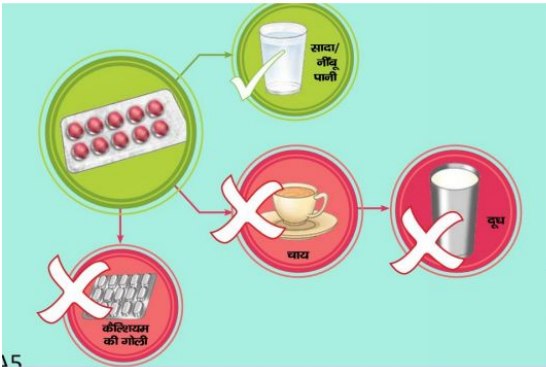
पौष्टिक एवं
अतिरिक्त
आहार



आयरन की गोली



गर्भवती एवं धात्री महिला हेतु सूक्ष्म पोषक तत्वों का सम्पूरण



स्रोत- एलाइव एण्ड थराईव

आयरन फोलिक एसिड – लाल गोली (100 mg आयरन एवं 500 mg फोलिक एसिड)

- दूसरी तिमाही से प्रसव तक कम से कम 180 व प्रसव पश्चात् 6 माह तक कम से कम 180 गोली का सेवन करें।
- रोजाना एक गोली का पानी के साथ सेवन करें।
- आयरन गोली लेने के एक घंटे पहले एवं बाद में कुछ न खाएं।
- आयरन की गोली कैल्शियम चाय या दूध के साथ कभी न खाएं।
- एनिमिया होने पर प्रतिदिन (सुबह-शाम) 2 आयरन की गोली का सेवन करें।

कैल्शियम 500 mg

- दूसरी तिमाही से प्रसव तक 360 गोली व प्रसव पश्चात् 6 माह तक 360 गोली का सेवन करें।
- रोजाना 2 गोली का सेवन करें।
- आयरन और कैल्शियम की गोली का सेवन करने के बीच में 2 घंटे का अंतराल रखें।

भोजन में आयोडीन युक्त नमक का प्रयोग करें